ဖမ်းဆီးထိန်းသိမ်းခံရအခြေအနေတွင် သင်ကိုယ်တိုင်နှင့် သင့်ဒီဂျစ်တယ် ကိရိယာ လုံခြုံရေး

လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှုများ၊ အဂတိလိုက်စားမှု သို့မဟုတ် ပြည်တွင်းမငြိမ်သက်မှုများကဲ့သို့သော အဖြစ်အပျက်များကို သတင်းမှတ်တမ်းယူခြင်းကြောင့် အထူးသဖြင့် အာဏာရှင်အစိုးရအုပ်ချုပ်သော နိုင်ငံများ သို့မဟုတ် စစ်တပ်နှင့် ရဲတပ်ဖွဲ့ဝင်အများအပြား အသုံးပြုလေ့ရှိသောနိုင်ငံများတွင် သင့်အနေဖြင့် ဖမ်းဆီးချုပ် နှောင်ခြင်းကို ပိုမိုခံရနိုင်ဖွယ်ရှိသည်။

အာဏာပိုင်များနှင့်ရင်ဆိုင်ရသောအခါ ၎င်းတို့၏အမိန့်များသည် တရားနည်းလမ်းကျ မဟုတ်သော် လည်း သူတို့၏ အမိန့်များကိုလိုက်နာခြင်းသည် သင်၏ လုံခြုံမှုကိုအကာအကွယ်ပေးရန်အတွက် ယေဘုယျ အားဖြင့် ဘေးကင်းစေပါသည်။

သတင်းသမားများသည် မိမိကိုယ်ကို ပိုမိုကောင်းမွန်စွာကာကွယ်နိုင်ရန်အတွက် အောက်ဖော်ပြပါ ဒီဂျစ်တယ်နှင့် မိမိ၏ လူပုဂ္ဂိုလ်ဆိုင်ရာ(ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ)လုံခြုံရေးအတွက် အကြံဉာဏ်များကို စဉ်းစားသင့်သည်။

ဒီဂျစ်တယ်လုံခြုံရေး အကြံဉာဏ်

ဖမ်းဆီးခံရနိုင်ဖွယ်မတိုင်မီ သင်၏ ဒီဂျစ်တယ်ကိရိယာ/ပစ္စည်းများ (Devices)နှင့် စုဆောင်းသိမ်းဆည်း ထားသောအချက်အလက်များ (Data) ကို ထိန်းသိမ်းခြင်း သို့မဟုတ် ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းသည် သင်၏ အကြောင်းနှင့် သင်၏ အဆက်အသွယ်ရင်းမြစ်များ၊ သတင်းအချက်အလက်များကို အခြားသူများက ရယူသွား ရန်ဖြစ်နိုင်ချေကို လျှော့ချနိုင်သည်။

သင်၏ ဒီဂျစ်တယ်ကိရိယာ/ပစ္စည်းများ (Devices) ကို ပြင်ဆင်ခြင်း

အကယ်၍ သင်သည်အဖမ်းခံရလျှင် သို့မဟုတ် ထိန်းသိမ်းခံရလျှင် သင်၏ Devices များကို ရှာဖွေသိမ်း ယူဖျက်ဆီးခြင်း ခံရနိုင်သည်။

သင်၏ Devices များနှင့် Data များကိုလုံခြုံစေရန် အောက်ပါအဆင့်များကို လုပ်ဆောင်ပါ။

- Devices များကို လျှို့ဝှက်နံပါတ် (Pin Lock) သို့မဟုတ် စကားဝှက် (Password) ဖြင့်လုံခြုံအောင်ထားပါ။ ၎င်း Pin Lock နှင့် Password တို့ကို အာဏာပိုင်များက ဖော်ထုတ်နိုင်စွမ်းရှိသည်ကိုလည်း သတိပြုပါ။
- သင်သတင်းယူနေသောနိုင်ငံ၏ သင်္ကေတစာဝှက်လုံခြုံရေးစနစ် (Encryption) အသုံးပြုမှုနှင့် ပတ်သက်သော စည်းမျဉ်းဥပဒေများကိုသိရှိပြီး၊ သင်၏ ကွန်ပျူတာနှင့် Android စက်များအတွက် Encryption ဖွင့်ထားရန် စဉ်းစားပါ။ မကြာသေးမီက iPhone သည်

Encryption ကို ပုံမှန်လုပ်ငန်းစဉ် အနေနှင့် ထည့်သွင်းထားသည်။ ၎င်း Encryption အသက်ဝင်ရန်အတွက် သင်၏ Devices များကို ပိတ်ထားရန်လိုလိမ့်မည်။

- စာရွက်စာတမ်းအချက်အလက်များနှင့် ဓါတ်ပုံများအပါအဝင် မည်သည့်ဒေတာအချက်အလက်ကို မိမိ၏ မည်သည့် Devices များနှင့် မည်သည့်နေရာတွင်သိမ်းဆည်းထားသည်ကို သိရှိပါ။ သင့်အပေါ် အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်မည်ဟု စိတ်ထင်ယူဆသောအချက်အလက်များကို ဖယ်ရှားထားပါ။
- သင်၏ အချက်အလက်များကို ပြင်ပထားသိုသိမ်းဆည်းရာနေရာ (External Storage Device - Hard Drive) ထဲသို့ ပုံမှန်အားဖြင့် အရန်သိမ်းဆည်းပါ။ ထို့နောက် Device ထဲမှ အချက်အလက်များကို ပယ်ဖျက်သင့်သည်။ ခေတ်မီရှုပ်ထွေးသည့် နည်းပညာကိုနားလည်ကျွမ်းကျင်သော အာဏာပိုင်များ၊ ရာဇဝတ်ဂိုဏ်းများသည် ပယ်ဖျက်ထားသည့် အကြောင်းအရာများကို ပြန်လည်ရယူနိုင်သေးသည် ကိုလည်း သတိပြုပါ။
- External Drive များကို Encrypt ပြုလုပ်ပါ။ စုဆောင်းသော အချက်အလက် မူပွားများကို တစ်ခုထက်ပို သော Drive တစ်ခုခုပေါ်တွင် သိမ်းဆည်းထားပြီး၊ သင်၏ အိမ်၊ ရုံး မဟုတ်သော သီးခြားနေရာများ၌ သိမ်းဆည်းထားခြင်းက ပိုမိုကောင်းမွန်သည်။ ထိုသို့မဟုတ်ပါက သင့်ကို လာရောက်ဖမ်းဆီးချိန်တွင် အလွယ်ရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်သည်။
- သင်၏ အသုံးပြုဝင်ရောက်မှုရာဇဝင် (Browsing History) ကို ပုံမှန်ဖျက်ပစ်ပြီး၊ သင်၏ အကောင့်များ အားလုံးမှ ပုံမှန်ထွက်ပါ။
- သင်၏ စာပို့မှုအသုံးပြုချက် (Messaging Apps) တွင် မည်သည့်အကြောင်းအရာများ ရှိနေသည်ကို သိ ရှိပြီး၊ ထိုအကြောင်းအရာများကို အရန်မူပွား(မိတ္တူ)ကူးထားရန်နှင့် ဖျက်ပစ်ရန်အတွက် ပုံမှန်လုပ်ငန်း စဉ်တစ်ခုကို လုပ်ဆောင်ပါ။
- သင်၏ ဖုန်းနှင့် Messaging Apps အတွင်းရှိ အဆက်အသွယ်များကို စီမံထားပါ။ သင် သို့မဟုတ် အဆက်အသွယ်များအပေါ် အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သည်ဟုယူဆရသော အသေးစိတ်အချက်အလက်များ ကို ဖယ်ရှားထားပါ။ ၎င်းအဆက်အသွယ်များ၏အကြောင်းကို အသုံးပြုမှု(အက်ပ်-App) များနှင့် အဝေးရှိသိမ်းဆည်းရာနေရာ (Cloud) ၌သာမက ဆင်းမ်ကတ် (SIM Card) ထဲတွင်လည်း သိမ်းဆည်း ထားသည်ကိုပါ သတိပြုရမည်။
- သင့် Devices များထဲရှိ အချက်အလက်များကို အဝေးမှနေ၍ ဖယ်ရှားရှင်းလင်းနိုင်ရန် စီစဉ်ထားပါ။ သင် ဖမ်းဆီးထိန်းသိမ်းခြင်းခံရချိန်တွင် သင်၏ Devices များထဲတွင် သိုမှီးထားသော အချက်အလက် များကို ပယ်ဖျက်ရန် အချိန်မရနိုင်ဟုယူဆရလျှင် ထိုအချက်အလက်များကို အဝေးနေရာမှ ပယ်ဖျက် လိုက်ရန် သင်၏ ယုံကြည်စိတ်ချရသူကို ကြိုတင်မှာကြားထားသင့်သည်။ ထို Device ကို အင်တာနက် သို့မဟုတ် မိုဘိုင်းဒေတာနှင့်

ချိတ်ဆက်ထားမှသာလျှင် အဝေးနေရာမှပယ်ဖျက်နိုင်မည်။ သတိပြုရန်မှာ သင့် Device ထဲမှ အချက်အလက်များကို ပယ်ဖျက်ထားခြင်းသည်ကလည်း သင့်ကို ပိုမိုသံသယဖြစ်ပွားစေနိုင်သည်။

- အကယ်၍ သင့်ထံမှ သိမ်းယူသွားသော Devices များကို သင့်မျက်ကွယ်သို့ယူဆောင်ပြီး နောက်ပိုင်း၌ သင့်ထံသို့ပြန်လည်ပေးပို့ပါက ၎င်းပစ္စည်းထဲတွင် ထောက်လှမ်းရေးပစ္စည်း (စပိုင်ဝဲလ်-Spy ware) များ ကို ထည့်သွင်းပေးခံရနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့်ဖြစ်နိုင်ပါက ပစ္စည်းကိရိယာအသစ်များကို ထပ်ဝယ်သုံးသင့် သည်။ အသစ်ဝယ်ယူရန်မဖြစ်နိုင်ပါက သင်၏ Device ကို အစတစ်ဖန်ပြန်လည်လုပ်ဆောင်မှု(Factory Reset) ပြုလုပ်ပါ။ ထိုသို့ပြုလုပ်ပါက စပိုင်ဝဲလ်များကို ဖယ်ရှားနိုင်ခြင်း မပြုနိုင်သည်ကို သတိပြုပါ။

သင့်၏ အကောင့်များကို ကာကွယ်ခြင်း

အကယ်၍ သင်သည်ထိန်းသိမ်းခံထားရပါက သင်၏ အွန်လိုင်းအကောင့် (Online Account) များ၏ စကားဝှက် (Password) များကို လက်လွှဲပေးအပ်ရန် တောင်းဆိုခံရလိမ့်မည်။

သင်၏အကောင့်များထဲသို့ အခြားလူများကဝင်ရောက်ခွင့်ကို မတားဆီးနိုင်သောအချိန်တွင် ၎င်းတို့ရယူ နိုင်သော အချက်အလက်များကို ကန့်သတ်ပိတ်ပင်တားဆီးထားခြင်းဖြင့် ကြိုတင်ကာကွယ်မှုအဆင့်များကို ပြုလုပ်နိုင် သည်။

သင်၏ အကောင့်များထဲသို့ လူအများက ဝင်ရောက်ဆက်သွယ်ခြင်းကို ကန့်သတ်ပိတ်ပင်တားဆီးပါ။

- သင်၏အကောင့်များထဲ၊ အထူးသဖြင့် အီးမေးလ်နှင့် လူမှုမီဒီယာများထဲရှိ အကြောင်းအရာများကို ပုံမှန် ပြန်လည်စစ်ဆေးပါ။ မည်သည့်သတင်းအချက်အလက်များက သင် သို့မဟုတ် အခြားသူများအား အန္တရာယ်ပေးနိုင်သည်ကို သိထားပါ။
- အီးမေးလ်အဟောင်းများ၊ လူမှုမီဒီယာသတင်းအချက်အပါအဝင် ထိုအကောင့်များထဲတွင်ရှိ ပါဝင်သော အကြောင်းအရာများကို အရန်သိမ်းဆည်းခြင်း (Back up) နှင့် ဖျက်ပစ်ခြင်း (Delete)တို့ကို ပုံမှန်လုပ် ဆောင်နေပါ။ သတိပြုရန်မှာ ထိုပါဝင်သောအကြောင်းအရာများသည် သင့်အကောင့်မှသာ ပယ်ဖျက်ပြီး ဖြစ်သော်လည်း သင်နှင့် အဆက်အစပ်ရှိသောသူတို့၏ အကောင့်ထဲတွင်မူ ပယ်ဖျက်သွားလိမ့်မည်တော့ မဟုတ်ပါ။ အဆုံးနှစ်ဘက်၌ထားရှိသော သင်္ကေတစာဝှက်လုံခြုံရေးစနစ် (end-to-end encrypted) ကို အသုံးပြုထားသည့် Signal သို့မဟုတ် WhatsApp တို့ကဲ့သို့သော ဝန်ဆောင်မှုမျိုးကို အသုံးမပြုပါက အီးမေးလ်များနှင့်

ပို့စာများအပါအဝင် သင်၏ အချက်အလက်များအားလုံးကို အင်တာနက်ဝန်ဆောင် မှုကုမ္ပဏီက သိမ်းဆည်းထားခဲ့သဖြင့် အစိုးရ(အာဏာပိုင်များ)သည် ၎င်းအချက်အလက်များကို ဆင့်ခေါ်တောင်းဆိုရယူနိုင်သည်။

- သင်၏ လူမှုမီဒီယာအကောင့်များက သင်၏ နောက်လိုက်များ (Follower) နှင့် မိတ်ဆွေများစာရင်းထဲမှ သင်က မည်သူဖြစ်သည်၊ မည်သူနှင့်အဆက်အသွယ်ရှိသည်ဆိုသော သတင်းအချက်အလက်များကို ဖေါ်ပြနေသည်။ သင်၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာနှင့် ပရော်ဖက်ရှင်နယ်ကွန်ရက်များကို ဆက်စပ်ပုံဖေါ်ရန် အတွက် ထိုအချက်အလက်များကို အသုံးပြုနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ဆိုရှယ်မီဒီယာပေါ်မှ သင်၏မိတ်ဆွေ သူငယ်ချင်းများနှင့် နောက်လိုက်များကို ပြန်လည်စစ်ဆေးပြီး၊ အန္တရာယ်ပေးနိုင်သည်ဟု ယူဆရသူများ ကို ဖယ်ထုတ်ထားပါ။ ၎င်းအချက်အလက်များသည်လည်း အင်တာနက်ဝန်ဆောင်မှုကုမ္ပဏီ၏ ဆာဗာ ပေါ်တွင် ဆက်လက်တည်ရှိနေမည်ဖြစ်ပြီး၊ အစိုးရ(အာဏာပိုင်များ)က ဆင့်ခေါ်တောင်းဆိုရယူ နိုင်သည်။
- အွန်လိုင်းဝန်ဆောင်မှုတွင် သိမ်းဆည်းထားသော ဓာတ်ပုံများနှင့် ဗွီဒီယိုများသည်လည်း မိသားစုဝင် များ၊ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာအဆက်အသွယ်များ၊ ပရော်ဖက်ရှင်နယ်အဆက်အသွယ်များ၊ ၎င်းတို့၏ရင်းမြစ် များအပါအဝင် မည်သူမည်ဝါဖြစ်ကြောင်းဖော်ထုတ်ရန်အတွက် အသုံးပြုနိုင်သည်ကိုလည်း သတိပြုပါ။
- သင်၏အကောင့်များမှ ပုံမှန်ပြန်ထွက်ခြင်း (Logging Out)နှင့် အသုံးပြုဝင်ရောက်မှုရာဇဝင် (Browsing History) ကို ပုံမှန်ရှင်းလင်းထားခြင်းအားဖြင့် သင်၏အကောင့်များထဲသို့ ဝင်ရောက်ခြင်းကို ပိုမိုခက်ခဲ အောင်လုပ်ပါ။ သင်၏ ဖုန်း သို့မဟုတ် ကွန်ပျူတာပေါ်တွင် စာပို့အက်ပလီကေးရှင်းများနှင့် အီးမေးလ် ဝန်ဆောင်မှုများကို အကန့်အသတ်ပြုလုပ်ထားပါ။

လူပုဂ္ဂိုလ်ဆိုင်ရာ(ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ) လုံခြုံရေး အကြံဉာဏ်ပြုချက်

သတင်းယူခြင်းအလုပ်ကို တာဝန်ပေးခြင်းမခံရမီ ကြိုတင်စဉ်းစားရန် -

- သတင်းသမားတစ်ဦးအနေဖြင့် သတင်းယူနေသောတိုင်းပြည်ရှိ သင်ရရှိရမည့် တရားဝင်အခွင့်အရေး များအကြောင်းကို လေ့လာပါ။ နားလည်ထားပါ။ အောက်ပါအရာများကို လေ့လာသိရှိနားလည်ထားပါ။
  - သင်သည် ဖမ်းဆီးခံရနိုင်ဖွယ် ရှိ/မရှိ

– ယခင်အဖမ်းခံရသော သတင်းသမားများ၏ ဖမ်းဆီးခံရမှုနှင့် ၎င်းတို့အား မည်ကဲ့သို့ပြုမှုဆက်ဆံ ခဲ့သည်ဆိုသော အသေးစိတ်အချက်အလက်များ
– ထိုနေ့တွင် မည်သည့်ယူနစ်အဖွဲ့က ဖမ်းဆီးလေ့ရှိသည်ကို သိရှိထားမှု (ဥပမာ - ယူနီဖေါင်းဝတ်ရဲ၊ အသွင်ယူထားသောသူ၊ စစ်သား .. စသည်)
– စွဲချက်မတင်မီ မည်မျှကြာအောင် ဖမ်းဆီးထိန်းသိမ်းထားနိုင်သည်
– အကယ်၍ သင့်အားဖုန်းခေါ်ဆိုခွင့်ပြုပါက မည်သူ့ကိုခေါ်ဆိုဆက်သွယ်မည်
– အကယ်၍ ရှေ့နေ/တရားဝင်ကိုယ်စားလှယ်နှင့် ဆက်သွယ်ခွင့်ရှိပါက သင်၏ ဘာသာစကားကို ပြောဆိုနိုင်သောသူ
– ရှေ့နေ/တရားဝင်ကိုယ်စားလှယ်အတွက် ကုန်ကျစရိတ်ကို မည်သူက ကျခံမည်
– အကယ်၍ ဖမ်းဆီးခံရပါက အကြောင်းကြားရမည့် သံရုံး/ကောင်စစ်ဝန်ရုံး (ရှိခဲ့လျှင်)
– အကယ်၍ ဖမ်းဆီးခံရပါက သင့်ကိုခေါ်ဆောင်သွားခံရဖွယ်ရှိသော နေရာများ

- ပစ္စည်းအမျိုးမျိုး သို့မဟုတ် အသုံးအဆောင်များကို ယူဆောင်ထားခြင်းသည် သင့်ကို ဖမ်းဆီးခြင်းခံရ နိုင်ဖွယ် အခွင့်အလမ်းများ ပိုမိုမြင့်တက်လာနိုင်ခြင်း ရှိမရှိကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါ။ (ဥပမာ - ဂြိုဟ်တုဆက်သွယ်ရေးဖုန်း၊ လှမ်းလျှောက်စကားပြောစက်၊ စစ်သုံးမှန်ဘီလူး Binocular ၊ စစ်ပုံစံအဝတ်အစား၊ ညကြည့်မျက်မှန် .. စသည်)
- မှန်ကန်၍ တရားဝင်သက်တမ်းရှိသော သက်သေခံအထောက်အထား၊ စာရွက်စာတမ်းများကို သင်နှင့်အတူ အမြဲတမ်းရှိနေပါစေ။ (ဥပမာ - သတင်းသမားဖြစ်ကြောင်းအထောက်အထား၊ ယာဉ်မောင်းလိုင်စင်၊ နိုင်ငံကူးလက်မှတ်၊ ပြည်ဝင်ခွင့်ဗီဇာ .. စသည်)
- သင်နှင့်အတူ အပြည့်အဝအားသွင်းထားသော လက်ကိုင်ဖုန်း၊ ငွေသားအချို့၊ အမြဲတမ်းသုံးစွဲနေသော ဆေးဝါးများ၊ အခြေခံအထောက်အပံ့များဖြစ်သည့် သောက်ရေ၊ အားဖြည့်စားစရာနှင့် နွေးထွေးသော အဝတ်အစားများ စသည်တို့ကို တပါတည်းယူဆောင်ထားပါ။
- အခြေအနေအမျိုးမျိုးတို့အတွက် သင့်တော်လျှောက်ပတ်စွာ ဝတ်စားဆင်ယင်ပါ။ အကယ်၍ ရဲက ထိန်းသိမ်းထားစဉ်အတွင်း သင်သည် ဝတ်လျက်သားအဝတ်အစားကိုသာလျှင် အချို့အချိန်များတွင် ဝတ်ဆင်ထားရနိုင်သည်။
- အဖမ်းခံရလျှင် မည်သို့တုံ့ပြန်မည်ဆိုသည်ကို စဉ်းစားထားပါ။ နေရာဒေသနှင့် အခြေအနေပေါ်မူတည် ၍ ရဲနှင့် လုံခြုံရေးသမားများသည် ကိုယ်ထိလက်ရောက် ရန်လိုစွာပြုမူတတ်သည်ကို သတိပြုပါ။

- ကိုယ့်ပစ္စည်းဆုံးရှုံးမှုကို ကာကွယ်နိုင်ရန်အတွက် အနည်းဆုံးလိုအပ်မည့် ပစ္စည်းပစ္စယများကိုသာလျှင် ယူဆောင်သွားပါ။
- ပိုမိုသိရှိလိုပါက **CPJ ၏ အန္တရာယ်စွန့်စားရမှု ဆန်းစစ်အကဲဖြတ်ခြင်းပုံစံ** (CPJ–s Risk Assessment Template) တွင် လေ့လာပါ။

ဆက်သွယ်ရေး

- သင်အဖမ်းခံရပါက ဆက်သွယ်နိုင်မည့် တရားရေးဆိုင်ရာကိုယ်စားပြုနိုင်သူကို စဉ်းစားထားပါ။ ထိုသူတို့၏ အမည်နှင့် ဆက်သွယ်ရန်နံပါတ်တို့ကို သင်၏ဖုန်းတွင်သာမက စာရွက်တစ်ရွက်ပေါ်တွင်နှင့် သို့မဟုတ် သင်၏ လက်မောင်းပေါ်တွင် ရေးထားပါ။
- နိုင်ငံပြည်ပတွင် အလုပ်လုပ်ရလျှင် မိမိနိုင်ငံဆိုင်ရာ သံရုံး/ကောင်စစ်ဝန်ရုံး၏ အရေးပေါ်ဆက်သွယ်ရန် အချက်အလက်များအသေးစိတ်ကို သင်၏ဖုန်းတွင် မှတ်သားထားပါ။
- တစ်ယောက်တည်း တစ်ကိုယ်တော်အလုပ်လုပ်နေခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ အကယ်၍ သင်တစ်ယောက် တည်းအလုပ်လုပ်နေပါက သင် ဖမ်းဆီးထိန်းသိမ်းခံရသည့် အန္တရာယ်ကို သတိပေးနိုင်ရန်အတွက် အချိန်ပို၍ကြာနိုင်သည်။
- ဖမ်းဆီးခံရနိုင်ချေရှိပါလျှင် မိမိ၏ ရုံး၊ မိသားစု သို့မဟုတ် မိတ်ဆွေများနှင့် ဆက်သွယ်နေမှုအစီအစဉ် (Check-in Procedure) ကို ပုံမှန်လုပ်နေပါ။ မကြာခဏ အဆက်အသွယ်ပြုလုပ်နေမည့် သင်၏ အစီအစဉ်၊ အချိန်ကျော်လွန်နေလျှင် ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ထုံးလုပ်နည်းနှင့် မည်သည့်အချိန်တွင် သင် ပြန်ရောက်လာနိုင်မည်ဟု သူတို့မျှော်လင့်နိုင်မည့်အချိန်တို့ကို ထိုသူတို့ကို ကြိုတင်အသိပေးထားပါ။

တာဝန်ကျသော နေရာတွင်

- နေရာဝန်းကျင်တခုထဲတွင် အချိန်ကြာမြင့်စွာ မနေသင့်ပါ။ အထူးသဖြင့် အကဲဆတ်သော (Sensitive) နေရာများ (ဥပမာ နိုင်ငံရေးနှင့်ဆိုင်သောအဆောက်အဦပြင်ပနေရာများ) ကို ရှောင်ရှားပါ။
- နိုင်ငံများစွာရှိ ရဲတို့သည် မှတ်တမ်းတင် သတင်းဓါတ်ပုံ၊ ဗီဒီယို၊ ရုပ်ရှင်ရိုက်ခြင်းတို့ကို မကြိုက်ကြပါ။ ရဲတပ်ဖွဲ့နှင့် နီးကပ်စွာ သို့မဟုတ် အနီးအနားတွင် အလုပ်လုပ်နေသောအခါ ဤအချက်ကိုသတိရပါ။

- မည်သည့် လက်နက်၊ အရက်၊ မူးယစ်ဆေး သို့မဟုတ် အကဲဆတ်သော အခြားပစ္စည်းများကို မသယ် ဆောင်ပါနှင့်။ ဤအရာများသည် ဖမ်းဆီးခံရနိုင်ချေအခွင့်အလမ်းကို ပိုမိုမြင့်မားစေနိုင်သည်။

အကယ်၍ သင်သည် ဖမ်းဆီးထိန်းသိမ်းခံရပါက

- သင့်ကို မဖမ်းဆီးခင် ရဲအရာရှိက အဘယ်ကြောင့် သင့်ကိုဖမ်းဆီးကြောင်းနှင့် မည်သည့်အတွက် ကြောင့်ဖမ်းသည် ဆိုသည်ကို ပြောသင့်သည်။ ဖမ်းဆီးခြင်းခံရသည့် နေရာဒေသ၊ အချိန်နှင့် သင့်ကို ဖမ်းဆီးနိုင်သည်ကို ဦးတည်စေသည့်အခြေအနေများကို ဂရုပြုမှတ်သားပါ။
- အမြဲတမ်းအေးဆေးတည်ငြိမ်ပြီး လေးစားမှုရှိပါ။ ဦးထုပ်၊ နေကာမျက်မှန်တပ်ထားလျှင် ချွတ်ထားပါ။ ဖြစ်နိုင်လျှင် ရဲအရာရှိနှင့် မျက်လုံးချင်းဆိုင်၍ စကားပြောပါ။ မခုခံပါနှင့်။
- ဖမ်းဆီးခြင်းကို ဓာတ်ပုံ၊ ဗီဒီယို၊ ရုပ်ရှင်ရိုက်ခြင်းများကို ရှောင်ကြဉ်သင့်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ရဲများကို နှိုးဆွပေးသလိုဖြစ်နိုင်ပြီး၊ သင်၏ ပစ္စည်းကိရိယာများကိုပျက်စီးစေခြင်း သို့မဟုတ် သိမ်းယူခံ ရခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။
- သင်၏ အိတ်၊ ပစ္စည်းကိရိယာနှင့် အီလက်ထရောနစ်ပစ္စည်းများကို တတ်နိုင်သလောက် ကိုယ့်မျက်စိ အောက်တွင်ထားပါ။
- မိမိ၏ ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါ သို့မဟုတ် ဆီးချိုရောဂါ စသည့် ကျန်းမာရေးအခြေအနေများကို ရဲကို အသိပေးထားပါ။ သင်၏ အခြေအနေကိုထိန်းနိုင်ဖို့ ဆေးသောက်နေရလျှင် သင်အဖမ်းခံရသည်နှင့် တပြိုင်နက် ရဲကို ဦးစွာအသိပေးထားပါ။
- အကယ်၍ သင့်တွင် စိတ်ကျန်းမာရေးရာဇဝင်များရှိခဲ့လျှင် သို့မဟုတ် ထိုအချိန်က သင့်၌ စိတ်ကျန်းမာ ရေးပြဿနာများရှိနေလျှင် ရဲကို အကြောင်းကြားထားပါ။
- ဖြစ်နိုင်လျှင် သင်နှင့်ထိတွေ့ဆက်ဆံရသော ရဲတပ်ဖွဲ့ဝင်များနှင့်ပတ်သက်သည့် အချက်အလက်များ၊ အမည်၊ နံပါတ်၊ ဌာနနှင့် သူတို့ကို မည်သူမည်ဝါဖြစ်ကြောင်းမှတ်မိလွယ်သော ပုံသဏ္ဍာန်များ (ဥပမာ - တက်တူး၊ မျက်နှာ၊ ဆံပင် .. စသည်) တို့ကို တတ်နိုင်သမျှ မှတ်သားထားပါ။
- သင်အဖမ်းခံရစဉ်တွင် မျက်မြင်သက်သေဖြစ်စေနိုင်သာ သင့်အနီးပတ်ဝန်းကျင်မှ တစ်ဦးတစ်ယောက် ချင်းဆီကို ဂရုပြုမှတ်သားထားပါ။ လိုအပ်ပါက အချက်ပေးနှိုးဆော်ပေးဖို့ တောင်းဆိုပါ။
- သင်သည် ဒေသန္တရဘာသာစကားကို မပြောတတ်လျှင် သို့မဟုတ် စာမဖတ်တတ်လျှင်၊ ဘာသာပြန်သူ နှင့်/သို့မဟုတ် ရှေ့နေ သို့မဟုတ် တရားဝင်ကိုယ်စားလှယ်

ရှိသည့်တိုင်အောင်အထိ မည်သို့သော စာရွက်စာတမ်းပေါ်တွင်မျှ လက်မှတ်ရေးထိုးခြင်း သို့မဟုတ် ဖြည့်သွင်းခြင်းတို့ကို မပြုလုပ်ရ။

- တရားမဝင်ပစ္စည်းတစ်ခုခုကို ကွယ်ဝှက်ထားနေသည်ဟု ရဲများက ထင်မြင်ယူဆလျှင် သင့်ကို နှိုက်ချွတ်ရှာဖွေစစ်ဆေး သို့မဟုတ် သင်၏ ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့ကို ထိတွေ့ရှာဖွေစစ်ဆေးနိုင်သည်။ ထိတွေ့ရှာဖွေစစ်ဆေးခြင်းကို မျက်ကွယ်သီးသန့်နေရာတွင်ပြုလုပ်ပါက ပိုမိုခံရနိုင်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်ကို ထိတွေ့ရှာဖွေစစ်ဆေးရာတွင် အခြားရဲများလည်း ရှိနေသင့်သည်။ အမျိုးသမီးများအပေါ် မည်သည့် ထိတွေ့ရှာဖွေစစ်ဆေးမှုမျိုးကိုမဆို အမျိုးသမီးရဲမေတစ်ဦးက ပြုလုပ်ရမည်ဟု အခိုင်အမာပြောဆိုသင့် သည်။
- မိမိ၏ ရောက်ရှိစစ်ဆေးခံနေရသည့် နေရာအပေါ်တွင်မူတည်၍ အတင်းအကြပ် ခြိမ်းခြောက်ခြင်း၊ အကြပ်ကိုင်ခြင်းဖြင့် ပြစ်မှုကိုကျူးလွန်သည်ဟု ဝန်ခံရန် သင့်အား ဖိအားပေးနိုင်သည်။ ဤကဲ့သို့ အခြေအနေမျိုးတွင် မိမိ၏ ဖြစ်စဉ်ဇာတ်လမ်းကို စွဲမြဲစွာဆုပ်ကိုင်ထားပါ။ သင် မလုပ်မိသမျှအတွက် ဝန်ခံခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ တရားရေးအထောက်အကူပြုသူများ လာရောက်သည်အထိစောင့်ဆိုင်းပါ။
- မည်သည့် ရဲတစ်ဦးဦးကပင်ဖြစ်စေ သင့်ကို ကိုယ်ထိလက်ရောက်ပြုမူစော်ကားခဲ့လျှင် သင်၏ ဒဏ်ရာများ၊ ဆေးကုသမှုခံယူရခြင်းနှင့် ဆေးရုံတက်အထောက်အထားများကို မှတ်တမ်းတင်ထားပါ။ ကိုယ်ထိလက်ရောက်မှုပြုသည့် သူများ၏ အမည် နှင့် မျက်မြင်ပုံပန်းသဏ္ဌာန်များကို မှတ်သားထားပါ။

စာနယ်ဇင်းသတင်းသမားများကို ကာကွယ်ရေးကော်မတီ (Committee to Protect Journalists "C.P.J.)

စာနယ်ဇင်းသတင်းသမားများနှင့် သတင်းဌာနများအတွက် အခြေခံလုံခြုံရေး သတင်းအချက်အလက် များဖြစ်သော စိတ်ပိုင်း၊ ရုပ်ပိုင်းနှင့် ဒီဂျစ်တယ်လုံခြုံရေးများနှင့်ပတ်သက်သည့် အရင်းအမြစ်များနှင့် အချက် အလက်များ (ပြည်တွင်း မငြိမ်သက်မှုများကို သတင်းယူနေစဉ်အပါအဝင်) ကို CPJ ၏ online Safety Kit တွင် ရရှိနိုင်သည်။

သတင်းထောက်များသည် အကူအညီလိုအပ်ပါက emergenza@cpj.org မှတစ်ဆင့် CPJ ကို ဆက်သွယ် နိုင်ပါသည်။